

Рассмотрено и принято:
на педагогическом совете МАОУ
«Образовательный центр № 1»
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Образовательный центр № 1»
Галахова Н.И.

Приказ № 202 от 31.08.2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по реализации образовательной области «Физическое развитие»
основной образовательной программы дошкольного образования
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
«Образовательный центр № 1»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

Содержание

1. Целевой раздел	
1.1 Пояснительная записка	3
1.1.1 Цели и задачи образовательной области «Физическое развитие».....	3
1.1.2 Возрастные особенности физического развития детей	4
1.1.3 Планируемые результаты	5
2. Содержательный раздел	
2.1 Реализации образовательной области «Физическое развитие»	8
2.1.1 Формирование основ здорового образа жизни	8
2.1.2 Физическая культура	17
2.2 Формы организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»	27
2.3 Способы поддержки детской инициативы в освоении образовательной области «Физическое развитие»	28
3. Организационный раздел	
3.1 Примерный учебный план образовательной деятельности при реализации образовательной области «Физическое развитие»	28
3.2 Примерный перечень развивающих уголков и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды при реализации образовательной области «Физическое развитие»	32
3.3	
Литература	37

1. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации образовательной области «Физическое развитие» составлена на основании Основной образовательной программы дошкольного образования МАОУ «Образовательный центр № 1», с учетом Образовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы» / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, особенностей образовательного учреждения, образовательных потребностей и интересов воспитанников и запросов родителей (законных представителей), в соответствии с нормативно - правовыми документами, действующими в сфере образования: в соответствии с нормативно правовыми документами, действующими в сфере образования:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 14 ноября 2013 г. № 30384);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 15 мая 2013 г. № 26 г. Москва от «Об утверждении СанПиН 2.4.1.304913 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (Зарегистрировано в Минюсте России 29 мая 2013 г. № 28564);
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам дошкольного образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2013 № 30038);
- Примерная основная образовательная программа дошкольного образования/ Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию - протокол от 20 мая 2015г. № 2/15;
- Положение «О рабочей программе по реализации образовательных областей» МАОУ «Образовательный центр № 1» ЭМР Саратовской области.

1.1.1. Цели и задачи

«**Физическое развитие** включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений (ходьба, бег, мягкие прыжки, повороты в обе стороны), формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.)»¹.

Основные цели и задачи:

Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни.

Формирование у детей начальных представлений о здоровом образе жизни.

Физическая культура. Сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности, предупреждение утомления.

Обеспечение гармоничного физического развития, совершенствование умений и навыков в основных видах движений, воспитание красоты, грациозности, выразительности движений, формирование правильной осанки.

¹ См. пункт 2.6. ФГОС ДО.

Формирование потребности в ежедневной двигательной деятельности. Развитие инициативы, самостоятельности и творчества в двигательной активности, способности к самоконтролю, самооценке при выполнении движений.

Развитие интереса к участию в подвижных и спортивных играх и физических упражнениях, активности в самостоятельной двигательной деятельности; интереса и любви к спорту.

Часть, формируемая участниками образовательных отношений.

Образовательная область «Физическое развитие» дополнена парциальной программой, реализуемой в подготовительной к школе группе:

Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.

Цель Программы: создание модели образовательного процесса по формированию у детей самостоятельности и ответственности в вопросах сохранения и укрепления своего здоровья, мотивации к занятиям физической культурой и спортом, основ гражданственности и патриотичности.

Задачи Программы:

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования интегративных качеств личности ребёнка;
- воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям;
- формирование основ гражданственности и патриотизма.

1.1.2. Возрастные особенности физического развития детей

Особенности физического развития детей третьего года жизни

Третий год жизни - важный этап в развитии ребенка. Темп физического развития замедляется, но весь организм крепнет, совершенствуются движения. Однако опорно - двигательный аппарат у детей этого возраста развит еще сравнительно слабо, двигательный опыт еще небольшой, движения часто непреднамеренны, направления их случайны. Неустойчивы эмоциональные проявления детей, плохо развито активное торможение. Ребенок не умеет самостоятельно регулировать скорость, силу и амплитуду движений. Все это необходимо учитывать при организации работы по физическому воспитанию.

Особенности физического развития детей четвертого года жизни

На четвертом году жизни ребенок обладает сравнительно большим запасом двигательных навыков. Он уже способен совершать более сложные движения, соблюдая в них известную последовательность. Отмечается большая осознанность в восприятии показа движений, словесного пояснения, что положительно сказывается на качестве выполнения упражнений. Однако у детей трех лет отмечается еще недостаточная слаженность в работе разнообразных мышечных групп (плечевого пояса, туловища, ног).

Особенности физического развития детей пятого года жизни

На пятом году жизни ребенка его движения становятся более устойчивый характер, совершенствуется зрительное, слуховое и осязательное восприятие, развивается преднамеренное запоминание. Дети уже различают виды движений, способны выделять их элементы. У ребенка появляется интерес к результатам движения, потребность выполнять его в соответствии с образцом. Все это позволяет начать обучение технике выполнения основных движений. Специфичным в обучении движениям ребенка пятого года жизни является отработка их качества.

Особенности физического развития детей шестого года жизни

На шестом году жизни ребенок успешно овладевает основными видами движений, проявляет самостоятельность. Его движения становятся более осознанными, что позволяет повысить требования к их качеству, уделять больше внимания развитию физических и морально - волевых качеств (быстроты, ловкости, выносливости, выдержки, настойчивости, организованности, дисциплинированности), дружеских взаимоотношений (умений приходить на помощь товарищу, сопереживать его успехам и неудачам).

Особенности физического развития детей седьмого года жизни

На седьмом году жизни ребенка его движения становятся более координированными и точными. В процессе коллективной деятельности у детей

формируются навыки самоорганизации, взаимоконтроля. Значительно увеличивается проявление волевых усилий при выполнении заданий. Ребенок выполняет упражнения целенаправленно. Для него уже важен результат.

Всю работу по физическому воспитанию в этой группе необходимо организовывать так, чтобы воспитывать у детей потребность заниматься физическими упражнениями, развивать самостоятельность.

1.1.3. Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ДО специфика дошкольного детства и системные особенности дошкольного образования делают неправомерными требования от ребенка дошкольного возраста конкретных образовательных достижений. Поэтому результаты освоения Программы представлены в виде целевых ориентиров дошкольного образования и представляют собой возрастные характеристики возможных достижений ребенка к концу дошкольного образования. Реализация образовательных целей и задач Программы направлена на достижение целевых ориентиров дошкольного образования, которые описаны как основные характеристики развития ребенка. Основные характеристики развития ребенка представлены в виде изложения возможных достижений воспитанников на разных возрастных этапах дошкольного детства. В соответствии с периодизацией психического развития ребенка, принятой в культурно - исторической психологии, дошкольное детство подразделяется на три возраста детства: младенческий (первое и второе полугодия жизни), ранний (от 1 года до 3 лет) и дошкольный возраст (от 3 до 7 лет).

Целевые ориентиры в раннем возрасте

К трем годам у ребенка развита крупная моторика, он стремится осваивать различные виды движения (бег, лазанье, перешагивание и пр.). С интересом участвует в подвижных играх с простым содержанием, несложными движениями.

Целевые ориентиры на этапе завершения освоения Программы

К семи годам у ребенка развита крупная и мелкая моторика; он подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими. Имеет начальные представления о здоровом образе жизни. Воспринимает здоровый образ жизни как ценность.

Промежуточные и итоговые результаты освоения программы по образовательной области «Физическое развитие»

Возрастная группа	Образовательная область «Физическое развитие»
Младшая группа 3-4 года	<p>Двигательная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> -Умеет ходить прямо, не шаркая ногами, сохраняя заданное воспитателем направление. -Умеет бегать, сохраняя равновесие, изменяя направление, темп бега в соответствии с указаниями воспитателя. -Сохраняет равновесие при ходьбе и беге по ограниченной плоскости, при перешагивании через предметы. -Может ползать на четвереньках, лазать по лесенке-стремянке, гимнастической стенке произвольным способом. -Энергично отталкивается в прыжках на двух ногах, прыгает в длину с места не менее чем на 40 см. -Может катать мяч в заданном направлении с расстояния 1,5 м, бросать мяч двумя руками от груди, из-за головы; ударять мячом об пол, бросать его вверх 2-3 раза подряд и ловить; метать предметы правой и левой рукой на расстояние не менее 5м. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> -сформированы представления о значении разных органов для нормальной жизнедеятельности человека: глаза — смотреть, уши — слышать, нос — нюхать, язык — пробовать (определять) на вкус, руки — хватать, держать, трогать; ноги — стоять, прыгать, бегать, ходить;

	голова — думать, запоминать.
Средняя группа 4-5 лет	<p>Двигательная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> -Принимает правильное исходное положение при метании; может метать предметы разными способами правой и левой рукой; отбивает мяч о землю (пол) не менее 5 раз подряд. -Может ловить мяч кистями рук с расстояния до 1,5 м. Умеет строиться в колонну по одному, парами, в круг, шеренгу. -Может скользить самостоятельно по ледяным дорожкам (длина 5 м). -Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние до 500 м, выполняет ; поворот переступанием, поднимается на горку. -Ориентируется в пространстве, находит левую и правую стороны. -Выполняет упражнения, демонстрируя выразительность, грациозность, пластичность движений. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> -Соблюдает элементарные правила гигиены (по мере необходимости) <ul style="list-style-type: none"> - руки с мылом, пользуется расческой, носовым платком, прикрывает рот при кашле). -Обращается за помощью к взрослым при заболевании, травме. -Соблюдает элементарные правила приема пищи (правильно пользуется столовыми приборами, салфеткой, поласкает рот после еды).
Старшая группа 5-6 лет	<p>Двигательная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> -Умеет ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку, направление и темп. -Умеет лазать по гимнастической стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа. -Может прыгать на мягкое покрытие (высота 20 см), прыгать в обозначенное место с высоты 30 см, прыгать в длину с места (не менее 80 см), с разбега (не менее 100 см), в высоту с разбега (не менее 40 см), прыгать через короткую и длинную скакалку -Умеет метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-9 м, в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 3-4 м, сочетать замах с броском, бросать мяч вверх, о землю и ловить его одной рукой, отбивать мяч на месте не менее 10 раз, в ходьбе (расстояние 6 м). -Владеет школой мяча. -Выполняет упражнения на статическое и динамическое равновесие. -Умеет перестраиваться в колонну по трое, четверо; равняться, размыкаться в колонне, шеренге; выполнять повороты направо, налево, кругом. -Ходит на лыжах скользящим шагом на расстояние около 2 км; ухаживает за лыжами. -Умеет кататься на самокате. -Участвует в упражнениях с элементами спортивных игр: городки, бадминтон, футбол, хоккей. <p>Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> -Имеет начальные представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон) и факторах, разрушающих здоровье. -Знает о значении для здоровья человека ежедневной утренней гимнастики, закаливания организма, соблюдения режима дня.
Подготовительная к школе группа 6-7 лет	<p>Двигательная деятельность</p> <ul style="list-style-type: none"> -Выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье). -Может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с

разбега — 180 см; в высоту с разбега—не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами.

-Может перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг), бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния А-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель. -Умеет перестраиваться в 3-4 колонны, в 2-3 круга на ходу, в две шеренги после расчета на «первый-второй», соблюдать интервалы во время передвижения.

-Выполняет физические упражнения из разных исходных положений четко и ритмично, в заданном темпе, под музыку, по словесной инструкции.

-Следит за правильной осанкой.

-Ходит на лыжах переменным скользящим шагом на расстояние 3 км, поднимается на горку и спускается с нее, тормозит при спуске. -Участвует в играх с элементами спорта (городки, бадминтон, баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис).

Формирование представлений о здоровом образе жизни

-Имеет сформированные представления о здоровом образе жизни (об особенностях строения и функциями организма человека, о важности соблюдения режима дня, о рациональном питании, о значении двигательной активности в жизни человека, о пользе и видах закаливающих процедур, о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье).

Целевые ориентиры на этапе завершения реализации парциальной программы Ю.В. Аристовой «Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!».

- Ребёнок понимает основные ценности ориентиры культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила культуры здорового образа жизни, умеет соблюдать элементарные правила охраны своего здоровья, имеет соответствующие возрасту представления о вредных привычках, здоровом питании и безопасном поведении в быту;
- приобретает устойчивую потребность в двигательной активности, начальную мотивацию к занятиям физической культурой и проявляет индивидуальный интерес к различным видам спорта;
- ощущает свою сопричастность традициям и историческим ценностям Родины, осознаёт себя гражданином России;
- приобретает положительные эмоциональные качества, навыки творческого подхода к деятельности, доброжелателен и спокоен;
- соблюдает общепринятые нормы и правила поведения, приобретает навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми, владеет различными приёмами коммуникации;
- приобретает понимание собственной области интересов;
- активен в познавательной области жизнедеятельности, способен самостоятельно исследовать, экспериментировать и вести поиск решения поставленной задачи;
- владеет умениями и навыками, необходимыми для осуществления различных видов деятельности (речевыми, литературными, изобразительными, игровыми и пр.);
- воспринимает предстоящую школьную жизнь как новый, интересный этап развития и познания мира.

2.Содержательный раздел

2.1 Реализации образовательной области «Физическое развитие»

2.1.1. Раздел: Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни

Младшая группа

Задачи:

Развивать умение различать и называть органы чувств (глаза, рот, нос, уши), дать представление об их роли в организме и о том, как их беречь и ухаживать за ними.

Дать представление о полезной и вредной пище; об овощах и фруктах, молочных продуктах, полезных для здоровья человека.

Формировать представление о том, что утренняя зарядка, игры, физические упражнения вызывают хорошее настроение; с помощью сна восстанавливаются силы.

Познакомить детей с упражнениями, укрепляющими различные органы и системы организма. Дать представление о необходимости закаливания.

Дать представление о ценности здоровья; формировать желание вести здоровый образ жизни.

Формировать умение сообщать о своем самочувствии взрослым, осознавать необходимость лечения.

Формировать потребность в соблюдении навыков гигиены и опрятности в повседневной жизни.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС			
		УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного		

			раздела ООП ДО		раздела ООП ДО		
1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			Л.В.Кузнецова, М.А.Панфилова «Формирование нравственного здоровья дошкольников». Занятия, игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА. Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Младшая группа. - М.: «Издательство Скрипторий 2003» Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня».	Уголок двигательной активности.
	Итого:						

Средняя группа

Задачи: Продолжать знакомство детей с частями тела и органами чувств человека.

Формировать представление о значении частей тела и органов чувств для жизни и здоровья человека (руки делают много полезных дел; ноги помогают двигаться; рот говорит, ест; зубы жуют; язык помогает жевать, говорить; кожа чувствует; нос дышит, улавливает запахи; уши слышат).

Воспитывать потребность в соблюдении режима питания, употреблении в пищу овощей и фруктов, других полезных продуктов.

Формировать представление о необходимых человеку веществах и витаминах. Расширять представления о важности для здоровья сна, гигиенических процедур, движений, закаливания.

Знакомить детей с понятиями «здоровье» и «болезнь».

Развивать умение устанавливать связь между совершаемым действием и состоянием организма, самочувствием («Я чищу зубы — значит, они у меня будут крепкими и здоровыми», «Я промочил ноги на улице, и у меня начался насморк»).

Формировать умение оказывать себе элементарную помощь при ушибах, обращаться за помощью к взрослым при заболевании, травме.

Формировать представления о здоровом образе жизни; о значении физических упражнений для организма человека. Продолжать знакомить с физическими упражнениями на укрепление различных органов и систем организма.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО		
1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых				Л.В.Кузнецова, М.А.Панфилова «Формирование нравственного здоровья дошкольников». Занятия, игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА. Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. - М.: «Издательство Скрипторий 2003» Серия «Рассказы по картинкам»: «Распорядок дня».	Уголок двигательной активности.
	Итого:						

Старшая группа

Задачи: Расширять представления об особенностях функционирования и целостности человеческого организма. Акцентировать внимание детей на особенностях их организма и здоровья («Мне нельзя есть апельсины — у меня аллергия», «Мне нужно носить очки»).

Расширять представления о составляющих (важных компонентах) здорового образа жизни (правильное питание, движение, сон и солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья) и факторах, разрушающих здоровье.

Формировать представления о зависимости здоровья человека от правильного питания; умения определять качество продуктов, основываясь на сенсорных ощущениях.

Расширять представления о роли гигиены и режима дня для здоровья человека.

Формировать представления о правилах ухода за больным (заботиться о нем, не шуметь, выполнять его просьбы и поручения). Воспитывать сочувствие к болеющим.

Формировать умение характеризовать свое самочувствие.

Знакомить детей с возможностями здорового человека.

Формировать у детей потребность в здоровом образе жизни. Прививать интерес к физической культуре и спорту и желание заниматься физкультурой и спортом.

Знакомить с доступными сведениями из истории олимпийского движения.

Знакомить с основами техники безопасности и правилами поведения в спортивном зале и на спортивной площадке.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология		
1.	Формирование начальных представлений о здоровом образе жизни	И.М.Новикова. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие	Реализуется в совместной деятельности			Л.В.Кузнецова, М.А.Панфилова «Формирование нравственного здоровья дошкольников». Занятия,	Уголок двигательной активности.

		<p>для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 5 - 7 лет.</p> <p>Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2010.</p>	ти детей и взрослых			<p>игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА.</p> <p>Голицына Н.С.</p> <p>Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. - М.: «Издательство Скрипторий 2003».</p> <p><i>Серия «Мир в картинках»:</i></p> <p>«Спортивный инвентарь».</p> <p><i>Серия «Рассказы по картинкам»:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня».</p> <p><i>Серия «Расскажите детям о...»:</i> «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».</p> <p><i>Плакаты:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»</p>	
	Итого:		-				

Подготовительная к школе группа

Задачи: Расширять представления детей о рациональном питании (объем пищи, последовательность ее приема, разнообразие в питании, питьевой режим).
Формировать представления о значении двигательной активности в жизни человека; умения использовать специальные физические упражнения для укрепления своих органов и систем.

Формировать представления об активном отдыхе.

Расширять представления о правилах и видах закаливания, о пользе закалывающих процедур.

Расширять представления о роли солнечного света, воздуха и воды в жизни человека и их влиянии на здоровье.

Задачи парциальной программы:

Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.

- формирование у детей основ культуры здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей организма воспитанников;
- развитие у детей двигательной активности и мотивации к занятиям физической культурой и спортом;
- создание условий для формирования интегративных качеств личности ребёнка;
- воспитание навыков собственного здоровьесбережения, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности ;
- воспитание уважения к отечественным традициям и социокультурным ценностям;
- формирование знаний о спортивных достижениях нашей страны;
- формирование основ гражданственности и патриотизма.

№ п/п	Подразделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная, познавательноисследовательская Форма организации: совместная деятельность взрослого с детьми, ИОС	УМК-наименование	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Парциальная программа Технология		
1.	Формирование начальных представлений о	И.М.Новикова. Формирование представлений о	Реализуется совместно	Авторская программа Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования	Реализуется совместно	Л.В.Кузнецова, М.А.Панфилова «Формирование	Уголок двигательной активности.

здоровом образе жизни	здоровом образе жизни у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Для работы с детьми 5 - 7 лет. Издательство МОЗАИКА-СИНТЕЗ. Москва 2010.	й деятельности детей и взрослых	по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.	й деятельности детей и взрослых	нравственного здоровья дошкольников». Занятия, игры, упражнения. - М.: ТЦ СФЕРА. Голицына Н.С. Перспективное планирование воспитательно-образовательного процесса в дошкольном учреждении. Средняя группа. - М.: «Издательство Скрипторий 2003». <i>Серия «Мир в картинках»:</i> «Спортивный инвентарь». <i>Серия «Рассказы по картинкам»:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта»; «Распорядок дня». <i>Серия «Расскажите детям о...»:</i> «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах». <i>Плакаты:</i> «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».	
Итого:						

2.1.2. Раздел: Физическая культура

Младшая группа (от 3 до 4 лет)

Задачи: Продолжать развивать разнообразные виды движений. Учить детей ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног. Приучать действовать совместно. Учить строиться в колонну по одному, шеренгу, круг, находить свое место при построениях.

Учить энергично отталкиваться двумя ногами и правильно приземляться в прыжках с высоты, на месте и с продвижением вперед; принимать правильное исходное положение в прыжках в длину и высоту с места; в метании мешочков с песком, мячей диаметром 15-20 см.

Закреплять умение энергично отталкивать мячи при катании, бросании. Продолжать учить ловить мяч двумя руками одновременно.

Обучать хвату за перекладину во время лазанья. Закреплять умение ползать.

Учить сохранять правильную осанку в положениях сидя, стоя, в движении, при выполнении упражнений в равновесии.

Учить кататься на санках, садиться на трехколесный велосипед, кататься на нем и слезать с него.

Учить детей надевать и снимать лыжи, ходить на них, ставить лыжи на место.

Учить реагировать на сигналы «беги», «лови», «стой» и др.; выполнять правила в подвижных играх.

Развивать самостоятельность и творчество при выполнении физических упражнений, в подвижных играх.

Подвижные игры. Развивать активность и творчество детей в процессе двигательной деятельности. Организовывать игры с правилами.

Поощрять самостоятельные игры с каталками, автомобилями, тележками, велосипедами, мячами, шарами. Развивать навыки лазанья, ползания; ловкость, выразительность и красоту движений. Вводить в игры более сложные правила со сменой видов движений.

Воспитывать у детей умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД	Эсти: ИОС	Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС			
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: младшая группа. - М.: Мозаика-Синтез, 2016. Сборник подвижных игр.	48			Физическое развитие детей 2-7 лет: сюжетно - ролевые занятия/авт.- сост. Е.И. Подольская. - Учитель, 2013. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение.	Уголок двигательной активности
2	Общеразвивающие упражнения	Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016.	24				
3	Подвижные игры	М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ	48				
4	Спортивные упражнения		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			М.П.Голощекина «Лыжи в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: «Просвещение».	
	Итого:		108				

Средняя группа (от 4 до 5 лет)

Задачи: Формировать правильную осанку.

Развивать и совершенствовать двигательные умения и навыки детей, умение творчески использовать их в самостоятельной двигательной деятельности. Закреплять и развивать умение ходить и бегать с согласованными движениями рук и ног. Учить бегать легко, ритмично, энергично отталкиваясь носком. Учить ползать, пролезать, подлезать, перелезть через предметы. Учить перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой (вправо, влево).

Учить энергично отталкиваться и правильно приземляться в прыжках на двух ногах на месте и с продвижением вперед, ориентироваться в пространстве. В прыжках в длину и высоту с места учить сочетать отталкивание со взмахом рук, при приземлении сохранять равновесие. Учить прыжкам через короткую скакалку.

Закреплять умение принимать правильное исходное положение при метании, отбивать мяч о землю правой и левой рукой, бросать и ловить его кистями рук (не прижимая к груди).

Учить кататься на двухколесном велосипеде по прямой, по кругу.

Учить детей ходить на лыжах скользящим шагом, выполнять повороты, подниматься на гору.

Учить построениям, соблюдению дистанции во время передвижения.

Развивать психофизические качества: быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и др.

Учить выполнять ведущую роль в подвижной игре, осознанно относиться к выполнению правил игры.

Во всех формах организации двигательной деятельности развивать у детей организованность, самостоятельность, инициативность, умение поддерживать дружеские взаимоотношения со сверстниками.

Подвижные игры. Продолжать развивать активность детей в играх с мячами, скакалками, обручами и т. д.

Развивать быстроту, силу, ловкость, пространственную ориентировку.

Воспитывать самостоятельность и инициативность в организации знакомых игр.

Приучать к выполнению действий по сигналу.

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно исследовательская)
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС			
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки		
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа.- М.: Мозаика-Синтез, 2016.	48				Уголок двигательной активности
2	Общеразвивающие упражнения	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-синтез, 2016.	24				
3	Подвижные игры	М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ	48			Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение.	

4	Спортивные упражнения		Реализуется в совместной деятельности детей и взрослых			М.П.Голощекина «Льжи в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: «Просвещение». В.Г.Гришин «Серсо в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение.	
	Итого:		108				

Старшая группа (от 5 до 6 лет)

Задачи: Продолжать формировать правильную осанку; умение осознанно выполнять движения.

Совершенствовать двигательные умения и навыки детей.

Развивать быстроту, силу, выносливость, гибкость.

Закреплять умение легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры.

Учить бегать наперегонки, с преодолением препятствий.

Учить лазать по гимнастической стенке, меняя темп.

Учить прыгать в длину, в высоту с разбега, правильно разбежаться, отталкиваться и приземляться в зависимости от вида прыжка, прыгать на мягкое покрытие через длинную скакалку, сохранять равновесие при приземлении.

Учить сочетать замах с броском при метании, подбрасывать и ловить мяч одной рукой, отбивать его правой и левой рукой на месте и вести при ходьбе.

Учить ходить на лыжах скользящим шагом, подниматься на склон, спускаться с горы, кататься на двухколесном велосипеде, кататься на самокате, отталкиваясь одной ногой (правой и левой). Учить ориентироваться в пространстве.

Учить элементам спортивных игр, играм с элементами соревнования, играм-эстафетам.

Приучать помогать взрослым готовить физкультурный инвентарь к занятиям физическими упражнениями, убирать его на место.

Поддерживать интерес детей к различным видам спорта, сообщать им некоторые сведения о событиях спортивной жизни страны.

Подвижные игры. Продолжать учить детей самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры, проявляя инициативу и творчество.

Воспитывать у детей стремление участвовать в играх с элементами соревнования, играх-эстафетах.

Учить спортивным играм и упражнениям

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО	Часть, формируемая участниками образовательных отношений	Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая,	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная,
		Основные виды деятельности:	Основные виды деятельности:		

		двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		коммуникативная, познавательно исследовательская)	игровая, коммуникативная, познавательно исследовательская)
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа.- М: Мозаика-Синтез, 2016.	97				Уголок двигательной активности
2	Общеразвивающие упражнения	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика- синтез, 2016.					
3	Подвижные игры	М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ				Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение.	
4	Спортивные игры и упражнения		11			М.П.Голощекина «Лыжи в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: «Просвещение». В.Г.Гришин «Серсо в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение. Адашкявичене Э.И.	

						Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992. В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой». Пособие для воспитателя дет.сада-М.: Просвещение. В.Ф.Пугачев «Городки». -М.: Физкультура и спорт. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.	
	Итого:		108				

**Подготовительная к школе группа
(от 6 до 7 лет)**

Задачи: Формировать потребность в ежедневной двигательной деятельности.

Воспитывать умение сохранять правильную осанку в различных видах деятельности.

Совершенствовать технику основных движений, добиваясь естественности, легкости, точности, выразительности их выполнения.

Закреплять умение соблюдать заданный темп в ходьбе и беге.

Учить сочетать разбег с отталкиванием в прыжках на мягкое покрытие, в длину и высоту с разбега.

Добиваться активного движения кисти руки при броске.

Учить перелезать с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали.

Учить быстро перестраиваться на месте и во время движения, равняться в колонне, шеренге, кругу; выполнять упражнения ритмично, в указанном воспитателем темпе.

Развивать психофизические качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость.

Продолжать упражнять детей в статическом и динамическом равновесии, развивать координацию движений и ориентировку в пространстве.

Закреплять навыки выполнения спортивных упражнений.

Учить самостоятельно следить за состоянием физкультурного инвентаря, спортивной формы, активно участвовать в уходе за ними.

Обеспечивать разностороннее развитие личности ребенка: воспитывать выдержку, настойчивость, решительность, смелость, организованность, инициативность, самостоятельность, творчество, фантазию.

Продолжать учить детей самостоятельно организовывать подвижные игры, придумывать собственные игры, варианты игр, комбинировать движения. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту, отдельным достижениям в области спорта.

Подвижные игры. Учить детей использовать разнообразные подвижные игры (в том числе игры с элементами соревнования), способствующие развитию психофизических качеств (ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость), координации движений, умения ориентироваться в пространстве; самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры со сверстниками, справедливо оценивать свои результаты и результаты товарищей.

Учить придумывать варианты игр, комбинировать движения, проявляя творческие способности.

Развивать интерес к спортивным играм и упражнениям (городки, бадминтон, баскетбол, настольный теннис, хоккей, футбол).

№ п/п	Разделы	Обязательная часть ООП ДО		Часть, формируемая участниками образовательных отношений		Совместная деятельность взрослых и воспитанников (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	Самостоятельная деятельность воспитанников. (двигательная, игровая, коммуникативная, познавательно-исследовательская)	
		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС		Основные виды деятельности: двигательная, игровая, коммуникативная Форма организации: НОД, ИОС				
		Наименование УМК	Количество часов, затраченных на изучение данного раздела ООП ДО	Учебно-методическое пособие	Развивающие центры и уголки			Учебно-методическое пособие
1	Основные движения	Пензулаева Л.И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа. - Мю: Мозаика-Синтез, 2016.	97			Серия «Мир в картинках»: «Спортивный инвентарь». Серия «Рассказы по картинкам»: «Зимние виды спорта»; «Летние виды спорта».		
2	Общеразвивающие упражнения	Сборник подвижных игр. Для занятий с детьми 2-7 лет. Авт.- сост. Э.Я. Степаненкова. М.: Мозаика-синтез, 2016.					Серия «Расскажите детям о...»: «Расскажите детям о зимних видах спорта»; «Расскажите детям об олимпийских играх»; «Расскажите детям об олимпийских чемпионах».	
3	Подвижные игры	М.М.Борисова «Малоподвижные игры и игровые упражнения». Для занятий с детьми от 3-7 лет.-М.: МОЗАИКА-					Плакаты: «Зимние виды спорта»; «Летние	

		СИНТЕЗ				<p>виды спорта».</p> <p>Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада. - М.: Просвещение.</p>	
4	Спортивные игры и упражнения		11			<p>М.П.Голощекина «Льжи в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада.- М.: «Просвещение». В.Г.Гришин «Серсо в детском саду». Пособие для воспитателя дет.сада. М.: Просвещение. Адашкявичене Э.И. Спортивные игры и упражнения в детском саду. - М.: Просвещение, 1992. В.Г.Гришин «Игры с мячом и ракеткой». Пособие для воспитателя дет.сада-М.: Просвещение. В.Ф.Пугачев «Городки». -М.: Физкультура и спорт. Желобкович Е.Ф. Футбол в детском саду. Конспекты занятий. - М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2009.</p>	
	Итого:		108				

2.2. Формы организации образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

Формы образовательной деятельности по образовательной области «Физическое развитие»

В ходе режимных моментов	В процессе организации педагогом различных видов детской деятельности	В ходе самостоятельной деятельности детей	Во взаимодействии с семьями
Формы организации детей			
Индивидуальные Подгрупповые	Групповые Подгрупповые Индивидуальные	Индивидуальные	Групповые Подгрупповые Индивидуальные
Наблюдение; беседа: рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; игра; игровое упражнение; физкультминутки; логоритмические игры и упражнения; др.	НОД (физическая культура); изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр; игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); тематические досуги; соревнования; др.	Изготовление атрибутов для подвижных игр, украшений, декораций, подарков, предметов для игр; игры (дидактические, настольные (типа лото и домино на спортивную тематику), подвижные, эстафетные); самостоятельное рассматривание картин и иллюстраций с изображением различных видов спорта; самостоятельная деятельность в уголке подвижных игр;	Создание соответствующей предметно-развивающей среды; проектная деятельность; экскурсии; прогулки; совместные праздники и досуги;

Основные формы и методы реализации парциальной программы Ю.В. Аристовой «Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»

- Чтение
- Беседа
- Игра: дидактические игры, сюжетно - ролевые игры, подвижные игры, спортивные игры.

2.3 Способы поддержки детской инициативы по образовательной области «Физическое развитие»

Создание условий для физического развития

Физическое развитие очень важно для здоровья детей, потому что позволяет реализовать их врожденное стремление к движению. Становление детской идентичности, образа Я тесно связано с физическим развитием ребенка, с его ловкостью, подвижностью, активностью.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

- ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
- обучать детей правилам безопасности;
- создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей (в том числе и менее активных) в

двигательной сфере;

- использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать;
- предоставлять возможность детям самостоятельно использовать приобретенные умения и навыки в повседневной жизни и деятельности.
- предоставлять возможность детям видоизменять подвижные игры новым содержанием, усложнением правил, введением новых ролей.
- поддерживать диалоги детей о событиях физкультурной и спортивной жизни детского сада, города, страны, поощрять использование различных источников информации.

2. Организационный раздел

3.1. Примерный учебный план образовательной деятельности при реализации образовательной области «Физическое развитие» Младшая группа

Длительность НОД -15 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в младшей группе не превышает 30 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки в теплый период года (указывается в циклограмме НОД)

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	45	3	1620мин (27 часов)	108
Итого		45	3	1620мин (27 часов)	108

Средняя группа

Длительность НОД -20 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в средней группе не превышает 40 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки.

Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Допускается осуществлять образовательную деятельность на игровой площадке во время прогулки (указывается в циклограмме НОД)

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	60	3	2160 мин (36 часов)	108
2.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
3.	ИТОГО:	60	3	2160 мин (36 часов)	108

Старшая группа

Длительность НОД 20 - 25 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе - 45 минут.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 25 минут в день.

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	75	3	2700 мин (45час)	108
2.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
3.	ИТОГО:	75	3	2700 мин (45час)	108

Подготовительная к школе группа

Длительность НОД -30 мин.

Максимально допустимый объем образовательной нагрузки в первой половине дня в старшей группе - 1,5 часа.

В середине времени, отведенного на непрерывную образовательную деятельность, проводят физкультурные минутки. Перерывы между периодами непрерывной образовательной деятельности - не менее 10 минут.

Образовательная деятельность с детьми старшего дошкольного возраста может осуществляться во второй половине дня после дневного сна. Ее продолжительность должна составлять не более 30 минут в день.

Третье физкультурное занятие проводится на воздухе на спортивной площадке ДОУ (указывается в циклограмме НОД).

№ п/п	Части образовательного процесса	Продолжительность НОД в неделю	Объем НОД в неделю	Продолжительность НОД в год	Объем НОД в год
1.	Обязательная часть				
1.1.	Образовательная область «Физическое развитие»				
1.	Физкультурное занятие	90	3	3240мин. (54 часа)	108
2.	Часть, формируемая участниками образовательного процесса				
2.1.	Физическое развитие				
1.	Авторская программа Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.	Интегрируется в разные виды совместной деятельности детей и взрослых			
2.3.					
3.	ИТОГО:	90	3	3240мин. (54 часа)	108

Режим двигательной активности

Формы работы	Виды занятий	Количество и длительность занятий (в мин.) в зависимости от возраста детей				
		1,6-3 года	3-4 года	4-5 лет	5-6 лет	6-7 лет
Физкультурные занятия	а) в помещении	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 15-20	3 раза в неделю 20-25	2 раза в неделю 25-30	2 раза в неделю 30-35
	б) на улице				1 раз в неделю 25-30	1 раз в неделю 30-35
Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня	а) утренняя гимнастика (по желанию детей)	Ежедневно 4-5	Ежедневно 5-6	Ежедневно 6-8	Ежедневно 8-10	Ежедневно 10-12
	б) подвижные и спортивные игры и упражнения на прогулке	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 9-10	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 15-20	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 20-25	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 25-30	Ежедневно 2 раза (утром и вечером) 30-40
	в) физкультминутки (в середине статического занятия)	1-2 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий	3-5 ежедневно в зависимости от вида и содержания занятий
Активный отдых	а) физкультурный досуг		1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 20	1 раз в месяц 30-45	1 раз в месяц 40
	б) физкультурный праздник	-	—	2 раза в год до 45 мин.	2 раза в год до 60 мин.	2 раза в год до 60 мин.
	в) день здоровья	-	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал	1 раз в квартал
Самостоятельная двигательная деятельность	а) самостоятельное использование физкультурного и спортивно-игрового оборудования	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно
	б) самостоятельные подвижные и спортивные игры	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно	Ежедневно

3.2. Примерный перечень развивающих уголков и оборудования для создания развивающей предметно-пространственной среды при реализации образовательной области «Физическое развитие»

Особенности организации предметно-пространственной среды для физического развития. Среда должна стимулировать физическую активность детей, присущее им желание двигаться, познавать, побуждать к подвижным играм. В ходе подвижных игр, в том числе спонтанных, дети должны иметь возможность использовать игровое и спортивное оборудование. Игровая площадка должна предоставлять условия для развития крупной моторики.

Игровое пространство (как на площадке, так и в помещениях) должно быть трансформируемым (меняться в зависимости от игры и предоставлять достаточно места для двигательной активности).

Уголок двигательной активности Для детей

Размещение физкультурного оборудования

В групповой комнате следует освободить место, соответствующим образом расположить оборудование, предоставив малышам в свободное пользование разные игрушки и пособия, стимулирующие их двигательную активность.

Все пособия должны быть доступны детям, побуждать их делать самим все, что им посильно и интересно. Для этого советуем некоторые мелкие пособия (резиновые кольца, шарики, массажные мячи и т. д.) расположить на подвесной полке так, чтобы ребенок с пола не мог их достать. Под полкой следует поставить устойчивый ящик или куб (высотой 10—15 см), на который можно встать и взять интересующий предмет. С целью увеличения двигательной активности детей любимые игрушки (зайчика, мишку, лисичку) целесообразно расставлять на крупных пособиях (гимнастической лесенке и т. д.).

Физкультурные пособия важно разместить таким образом, чтобы они способствовали проявлению двигательной активности детей. Так, рядом с кукольным уголком можно поставить игрушки-двигатели (машины, тележки). Крупное физкультурное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль одной свободной стены.

Педагогам следует помнить, что у малышей быстро падает интерес к одному и тому же пособию. Поэтому все имеющиеся пособия нежелательно держать в групповой комнате. Лучше вносить их постепенно, по очереди.

Мелкие пособия нужно держать в открытых ящиках так, чтобы дети могли свободно ими пользоваться.

Для детей младшей группы (3-4 года)

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Валик мягкий укороченный	Длина 30 см Диаметр 30 см	2
	Коврики, дорожки массажные, со следочками (для профилактики плоскостопия)		2
	Кольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр отверстия 60 см	1
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Обруч большой	Диаметр 95-100 см	1
Для прыжков	Мяч - попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч малый	Диаметр 50-55 см	5
	Шнур короткий плетеный	Длина 75 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		1
	Мяч резиновый	Диаметр 10 см	5
	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200гр	2
	Шар цветной фибропластиковый	Диаметр 20-25 см	2
Для ползания и лазания	Полукольцо мягкое	Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	1
	Лабиринт игровой (трансформер)		1
Для общеразвивающих упражнений	Мяч массажный	Диаметр 8-10 см	10
	Флажок		10
	Обруч плоский	Диаметр 40 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Лента цветная (короткая)	Длина 50 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6	10

Размещение физкультурного оборудования

Для хранения физкультурных пособий в групповых комнатах может быть использована секционная мебель с выдвижными ящиками или тележка «Физкультурный уголок». У детей второй младшей группы быстро падает интерес к одному и тому же пособию, поэтому советуем постоянно его обновлять (перестановка с одного места на другое, внесение нового пособия и т. д.).

Крупное оборудование требует много места, поэтому его лучше расставить вдоль стен.

Мелкое физкультурное оборудование (массажные мячи, шарики, резиновые кольца и др.) следует держать в корзинах или открытых ящиках таким образом, чтобы дети могли им свободно пользоваться.

Для детей средней группы (4-5 лет)

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур длинный	Длина 150 см Диаметр 2 см	1
	Коврик массажный	Длина 75 см Ширина 70 см	2
Для прыжков	Мяч - попрыгунчик	Диаметр 50 см	2
	Обруч плоский	Диаметр 50 см	3
	Куб деревянный	Ребро 20 см	5
	Скакалка короткая	Длина 120-150 см	3
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс(набор)		2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		1
	Шар цветной (фибропластиковый)	Диаметр 20-25 см	4
Для ползания и лазания	Полукольцо мягкое		1
		Диаметр 120 см Высота 30 см Диаметр 5-6 см	
Для общеразвивающих упражнений	Мешочек с грузом малый	Масса 150-200г	10
	Мяч - шар (цветной, прозрачный)	Диаметр 10-12 см	5
	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	10
	Палка гимнастическая короткая	Длина 75-80 см	10
	Шнур короткий	Длина 75 см	10
	Кольцо резиновое	Диаметр 5-6	10

Размещение физкультурного оборудования

В этой возрастной группе необходимо иметь «Физкультурный уголок» — тележку на колесах. В нем находятся короткие гимнастические палки, геометрические формы, массажные мячи, плоские обручи, кольца. Расположить его лучше в углу комнаты.

Такие пособия, как мячи разных размеров, мячи-утяжелители, наборы (серсо, кегли, кольцеброс, шнуры), следует хранить в открытом виде в ящиках, которые расставлены вдоль стены.

В средней группе рекомендуется иметь деревянную стенку (высота 150 см) для формирования правильной осанки, расположенную возле входной двери группы.

С целью развития у детей интереса к разным видам упражнений с использованием пособий некоторые предметы надо хранить в кладовой комнате, что позволяет обновлять материал в группе.

Для детей старшей группы (5-6 лет)

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	3
	Коврик массажный со следочками		2
	Балансир		1
Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс(набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мяч - массажер	Диаметр 12-15 см	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазания	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Г антели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткий	Длина 80 см	10

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в спортивном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем.

Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках Обручи, скакалки шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

Для детей подготовительной к школе группы (6-7 лет)

Тип оборудования	Содержание	Размеры, масса	Количество
Для ходьбы, бега, равновесия	Шнур короткий (плетеный)	Длина 75 см	3
	Коврик массажный со следочками		2
	Балансир		1

Для прыжков	Обруч малый	Диаметр 55-65 см	5
	Скакалка короткая	Длина 100-120 см	5
Для катания, бросания, ловли	Кегли (набор)		2
	Кольцеброс(набор)		2
	Мешочек малый с грузом	Масса 150-200г	5
	Мяч большой	Диаметр 18-20 см	5
	Мяч - массажер	Диаметр 12-15 см	2
	Обруч большой	Диаметр 100 см	2
	Серсо (набор)		2
Для ползания и лазания	Комплект мягких модулей (6-8 сегментов)		1
Для общеразвивающих упражнений	Гантели детские		10
	Кольцо малое	Диаметр 13 см	10
	Лента короткая	Длина 50-60 см	10
	Мяч средний	Диаметр 10-12 см	10
	Палка гимнастическая короткий	Длина 80 см	10

Размещение физкультурного оборудования

Основной набор оборудования и пособий находится в спортивном зале, так как разные виды занятий по физической культуре в основном проводятся в нем. Оборудование для спортивных игр желательно хранить в секционном шкафу или в закрытых ящиках. Обручи, скакалки, шнуры советуем разместить на крюках одной свободной стены в группе.

Физкультурное оборудование располагается в группе так, чтобы дети могли свободно подходить к нему и пользоваться им.

3.3. Литература

1. Борисова М. М. Малоподвижные игры и игровые упражнения. Для занятий с детьми 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014
2. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Младшая группа (3-4 года). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
3. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Средняя группа (4-5 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
4. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Старшая группа (5-6 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
5. Пензулаева Л. И. Физическая культура в детском саду: Подготовительная к школе группа (6-7 лет). - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика: комплексы упражнений для детей 3-7 лет. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2015
7. Сборник подвижных игр / Автор-сост. Э. Я. Степаненкова. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2016
8. Твой спортивный уголок/Старинин Ю.Л., Крапивник В.В., И.М.Усвицкий. -М.: Физкультура и спорт.
9. Ю.В. Аристова. Программа дошкольного образования по формированию культуры здорового образа жизни и патриотическому воспитанию детей подготовительной группы «Будь здоров, как Максим Орлов!»-2014.